

# インターネットの長時間利用の実態と、 その対策について

今年の2月9日にGoogleが、中高生15557名を対象に行ったインターネット利用についての調査結果を「中高生インターネット利用白書2021」として発表しました。

調査結果によると、「インターネットやアプリを平日（学校がある日）にどれくらい使用しますか？」という質問に対し、「1時間以上3時間未満」と答えた生徒が中学生の47%・高校生の48%で、「3時間以上5時間未満」と答えたのが中学生の20%・高校生の27%、「5時間以上」と答えた生徒も中学生の12%・高校生の16%となっており、多くの子どもたちのあいだで、インターネットの長時間利用が日常化していることがうかがえます。また同調査結果により、学年が上がっていくにしたがって、インターネットの平均利用時間が少しずつ長くなることもわかっています。

「中高生インターネット利用白書2021」

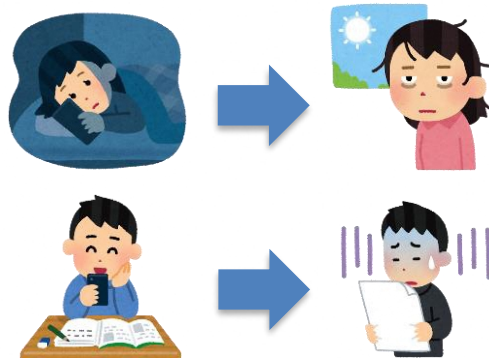
[https://services.google.com/fh/files/misc/gwg\\_jp\\_whitepaper\\_students2021.pdf](https://services.google.com/fh/files/misc/gwg_jp_whitepaper_students2021.pdf)

対象：中高生15557名（中学生5835名/高校生9722名）と、中学校・高等学校の教員119名

調査期間：2020年4月～12月末日

## インターネットを長時間利用していると……

インターネットを長時間利用すると、そのぶん生活に必要な時間が削られてしまいます。睡眠時間が削られて、健康や成長に悪影響が出たり、勉強の時間が削られて、成績が下がってしまったり。また、長時間利用が日常的なものになると、インターネットを使っていないとイライラして、精神的にストレスを抱えてしまうこともあります。



## フィルタリングサービスの利用と、家庭内でのルール作りで対策を

子どもたちのインターネットの長時間利用を防ぐための対策としては、フィルタリングサービスの利用が有効です。フィルタリングサービスには、インターネットの利用時間を管理できる機能があります。曜日ごとにインターネットの利用を禁止する時間帯を決めたり、1日何時間までしか利用できないようにしたりすることができるので、子どもたちのインターネットの使いすぎを防いでくれます。



フィルタリングサービスを利用したうえで、家庭内でインターネット利用に関するルールを作ることも重要です。例えば、「食事中や勉強中、誰かと会話しているときはインターネット機器を使わない」「夜10時以降は自室にインターネット機器を持ち込まない」などのルールを家族で話し合って作り、子どもたちがメリハリをつけてインターネットを利用できるようにしてあげてください。



インターネットの長時間利用は、子どもたちの日常生活に大きな悪影響を及ぼします。子どもたちのインターネットの使いすぎを防ぐために、フィルタリングサービスの利用と家庭内でのルール作りで対策を行ってください。